



けんちん汁



○ 使用製品 鰹の素 松印

○ 营養成分表示(1人前)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
67	3.0	3.3	6.3	1.0

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=237.5 g)

● 木綿豆腐	30g
● 里芋	20g
● 大根	10g
● 人参	10g
● ごぼう	8g
● 太ねぎ	5g
● だし汁(松印)	150g

【材料A】

● 薄口醤油	2.5g
● ごま油	2g

○ 作り方

- 1 木綿豆腐は水を切り、粗くつぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、大根・人参・ごぼうを炒め、豆腐もサッと炒める。
- 3 里芋を入れ、だし汁(松印)を加え煮、煮立ったらアクを取る。
- 4 材料Aを加え、材料に火が通ったら太ねぎを加える。

